

They Studied Happiness for 80 Years | How to Live a Good Life, Part 1

English learning resource · DE

Key words & expressions · English + German

15 learning entries

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

1

to chase an opportunity

einer Chance nachgehen · eine Gelegenheit hartnäckig verfolgen

DEF

To work persistently to obtain a chance, goal or professional opening.

Chase is metaphorical here and suggests active, repeated effort rather than simply waiting for an opportunity.

DE

Beharrlich daran arbeiten, eine Chance, ein Ziel oder eine berufliche Möglichkeit zu bekommen.

Chase ist hier bildlich und betont wiederholtes, aktives Bemühen statt passiven Wartens.

Julia had been chasing the live interview for eight months.

Julia hatte sich acht Monate lang um das Live-Interview bemüht.

He spent weeks chasing an opportunity to present his idea.

Er suchte wochenlang nach einer Gelegenheit, seine Idee vorzustellen.

2

to pick up the phone

zum Telefon greifen · ans Telefon gehen

DEF

To take your phone in order to call or message someone; it can also mean to answer a call.

The context decides whether pick up means physically taking the phone or answering it. In this episode, it marks the first small action toward connection.

DE

Das Telefon nehmen, um jemanden anzurufen oder ihm zu schreiben; auch: einen Anruf annehmen.

Der Kontext zeigt, ob das Telefon physisch genommen oder ein Anruf beantwortet wird. Hier ist es der erste kleine Schritt zu mehr Verbindung.

Julia picked up her phone to share the good news.

Julia griff zum Handy, um die gute Nachricht zu teilen.

If you feel lonely, pick up the phone and call someone you trust.

Wenn du dich einsam fühlst, greif zum Telefon und ruf jemanden an, dem du vertraust.

3

to follow someone over time

jemanden über längere Zeit begleiten · jemanden im Zeitverlauf beobachten

DEF

To observe or study the same person repeatedly during a long period.

In research, follow does not mean physically walking behind someone. It means collecting information about the same participants at different points in their lives.

DE

Dieselbe Person über einen längeren Zeitraum wiederholt beobachten oder untersuchen.

In der Forschung bedeutet follow nicht, jemandem hinterherzulaufen, sondern zu verschiedenen Zeitpunkten Daten derselben Teilnehmer zu erheben.

The researchers followed the participants over their whole lives.

Die Forscher begleiteten die Teilnehmer ihr ganzes Leben lang.

The study follows new parents over a period of five years.

Die Studie beobachtet frischgebackene Eltern über fünf Jahre hinweg.



4

to take part*teilnehmen · sich beteiligen*

DEF

To participate in an activity, event, project or study.

Take part is followed by in: take part in a study. It is neutral and common in both spoken and written English.

DE

Bei einer Aktivität, Veranstaltung, einem Projekt oder einer Studie mitmachen.

Take part steht mit in: take part in a study. Der Ausdruck ist neutral und in gesprochener wie geschriebener Sprache üblich.

Seven hundred and twenty-four people agreed to take part in the study.

Siebenhundertvierundzwanzig Menschen erklärten sich bereit, an der Studie teilzunehmen.

Would you like to take part in our community event?

Möchtest du an unserer Gemeinschaftsveranstaltung teilnehmen?

5

to keep track of something*über etwas den Überblick behalten · etwas verfolgen*

DEF

To continue recording, monitoring or staying informed about something as it changes.

Use keep track of plus a noun. Lose track of has the opposite meaning: to stop knowing the position, progress or amount.

DE

Etwas fortlaufend aufzeichnen, überwachen oder über seine Veränderungen informiert bleiben.

Keep track of steht vor einem Substantiv. Lose track of bedeutet das Gegenteil: Position, Fortschritt oder Menge nicht mehr zu kennen.

The researchers kept track of every job, illness and divorce.

Die Forscher erfassten jeden Beruf, jede Krankheit und jede Scheidung.

I use a notebook to keep track of my weekly goals.

Ich benutze ein Notizbuch, um den Überblick über meine Wochenziele zu behalten.

6

the starting line*die Ausgangslage · der Ausgangspunkt*

DEF

The conditions or advantages a person has at the beginning of a process or of life.

This is a race metaphor. It acknowledges that people do not begin with equal money, health, safety or opportunity.

DE

Die Bedingungen oder Vorteile, die jemand am Anfang eines Prozesses oder seines Lebens hat.

Die Metapher stammt aus dem Rennen und erkennt an, dass Menschen nicht mit gleich viel Geld, Gesundheit, Sicherheit oder Chancen starten.

The participants had very different starting lines.

Die Teilnehmer hatten sehr unterschiedliche Ausgangslagen.

Talent matters, but your starting line also affects the journey.

Talent ist wichtig, doch auch die Ausgangslage beeinflusst den Weg.



7

a recurring pattern*ein wiederkehrendes Muster · eine wiederholte Tendenz*

DEF

A repeated tendency or result that appears in different situations or over time.

Pattern is more cautious than rule or proof: it describes something observed repeatedly without claiming that it happens in every case.

DE

Eine Tendenz oder ein Ergebnis, das in verschiedenen Situationen oder im Laufe der Zeit wiederholt auftritt.

Pattern ist vorsichtiger als Regel oder Beweis: Es beschreibt eine wiederholte Beobachtung, ohne zu behaupten, dass sie immer gilt.

The same pattern kept appearing across eighty years of data.

Dasselbe Muster tauchte in achtzig Jahren an Daten immer wieder auf.

We noticed a recurring pattern in the customer feedback.

In den Kundenrückmeldungen bemerkten wir ein wiederkehrendes Muster.

8

the foundations of something*die Grundlagen von etwas · das Fundament von etwas*

DEF

The basic principles, relationships or structures that support everything else.

This metaphor comes from a building: foundations are mostly unseen, but the whole structure depends on them. It is usually plural in this abstract sense.

DE

Die grundlegenden Prinzipien, Beziehungen oder Strukturen, die alles andere tragen.

Die Metapher stammt vom Gebäude: Fundamente sind meist unsichtbar, doch die gesamte Konstruktion hängt von ihnen ab.

Reliable relationships are among the foundations of a good life.

Verlässliche Beziehungen gehören zu den Grundlagen eines guten Lebens.

Trust is one of the foundations of effective teamwork.

Vertrauen ist eine Grundlage wirksamer Teamarbeit.

9

the postponed life*das aufgeschobene Leben · ein Leben im Wartemodus*

DEF

A way of living in which meaningful relationships or experiences are repeatedly delayed until some imagined calmer future.

This is a memorable metaphor rather than a fixed everyday idiom. It names the habit of saying I will live properly when work is over or life settles down.

DE

Eine Lebensweise, bei der wichtige Beziehungen oder Erfahrungen immer wieder auf eine vermeintlich ruhigere Zukunft verschoben werden.

Dies ist eine einprägsame Metapher, keine feste Alltagsredewendung. Sie bezeichnet die Gewohnheit, das eigentliche Leben auf die Zeit nach der Arbeit oder dem Stress zu vertagen.

The postponed life begins with promises such as, 'I will call when this project is over.'

Das aufgeschobene Leben beginnt mit Versprechen wie: Ich rufe an, wenn dieses Projekt vorbei ist.

She realised she had been postponing joy until after her next promotion.

Sie erkannte, dass sie ihre Freude bis nach der nächsten Beförderung aufgeschoben hatte.



10

to put something off*etwas aufschieben · etwas verschieben*

DEF

To delay doing something until a later time.

A very common separable phrasal verb: put off the call or put it off, never put off it. It often suggests avoidance or repeated delay.

DE

Etwas erst zu einem späteren Zeitpunkt tun.

Das häufige Phrasal Verb ist trennbar: put off the call oder put it off, nie put off it. Oft schwingen Vermeidung oder wiederholtes Vertagen mit.

Daniel kept putting off the call to his sister.

Daniel schob den Anruf bei seiner Schwester immer wieder auf.

Do not put the difficult conversation off for another month.

Schieb das schwierige Gespräch nicht noch einen Monat auf.

11

to take someone for granted*jemanden für selbstverständlich halten · jemanden nicht genug wertschätzen*

DEF

To stop appreciating a person because you assume they will always be available or supportive.

It usually carries criticism or regret. It does not mean take someone as a fact; the natural translation must express a lack of appreciation.

DE

Einen Menschen nicht mehr bewusst schätzen, weil man annimmt, dass er immer verfügbar oder unterstützend sein wird.

Der Ausdruck enthält meist Kritik oder Bedauern. Gemeint ist mangelnde Wertschätzung, nicht die wörtliche Annahme einer Tatsache.

We often put off the people we take for granted.

Oft verträsten wir gerade die Menschen, die wir für selbstverständlich halten.

I never want to take your patience and support for granted.

Ich möchte deine Geduld und Unterstützung niemals für selbstverständlich halten.

12

to lose touch with someone*den Kontakt zu jemandem verlieren · sich aus den Augen verlieren*

DEF

To stop communicating regularly with someone and gradually know less about each other's lives.

It often describes a gradual drift without a fight. Lose touch with is different from lose contact information, although the results can be similar.

DE

Nicht mehr regelmäßig mit jemandem kommunizieren und immer weniger über das Leben des anderen wissen.

Oft beschreibt es eine allmähliche Entfernung ohne Streit. Es bedeutet nicht unbedingt, die Kontaktdaten zu verlieren.

Daniel slowly lost touch with his university friend.

Daniel verlor allmählich den Kontakt zu seinem Freund aus der Universität.

We lost touch after school, but I still think about her.

Nach der Schule verloren wir uns aus den Augen, aber ich denke noch an sie.



13

to catch up with someone*sich mit jemandem austauschen · sich gegenseitig auf den neuesten Stand bringen*

DEF

To talk with someone and share what has happened since you last spoke.

In this social meaning, catch up with does not mean reach someone who is ahead. Common invitations include Can we catch up? and Let's catch up over coffee.

DE

Mit jemandem sprechen und erzählen, was seit dem letzten Gespräch passiert ist.

In dieser sozialen Bedeutung heißt catch up with nicht, jemanden einzuholen. Es wird häufig in lockeren Einladungen verwendet.

Can we catch up this week?

Können wir uns diese Woche austauschen?

I caught up with an old colleague over lunch.

Beim Mittagessen tauschte ich mich mit einem früheren Kollegen aus.

14

to make room for someone or something*Raum für jemanden oder etwas schaffen · Platz für jemanden oder etwas machen*

DEF

To create enough physical, emotional or practical space for a person, idea or activity.

The expression can be literal, but it is metaphorical in the episode: listening creates space for another person's experience instead of dominating the conversation.

DE

Genügend physischen, emotionalen oder praktischen Raum für eine Person, eine Idee oder eine Tätigkeit schaffen.

Der Ausdruck kann wörtlich sein, ist in der Folge aber bildlich: Durch Zuhören erhält die Erfahrung des anderen Raum, statt dass man das Gespräch beherrscht.

Reconnecting means making room for the other person's news.

Wieder Kontakt aufzunehmen bedeutet, Raum für die Neuigkeiten des anderen zu schaffen.

We need to make room in the schedule for rest.

Wir müssen im Zeitplan Raum für Erholung schaffen.

15

to be there for someone*für jemanden da sein · jemandem beistehen*

DEF

To be available to support, listen to or help someone when they need you.

There is not mainly about physical location. The expression describes reliable emotional or practical support.

DE

Verfügbar sein, um jemanden zu unterstützen, ihm zuzuhören oder zu helfen, wenn er es braucht.

There bezeichnet hier nicht vor allem einen Ort. Die Wendung beschreibt verlässliche emotionale oder praktische Unterstützung.

The episode asks, 'Who am I there for?'

Die Folge fragt: Für wen bin ich da?

She was there for me throughout a difficult year.

Sie war während eines schwierigen Jahres immer für mich da.

